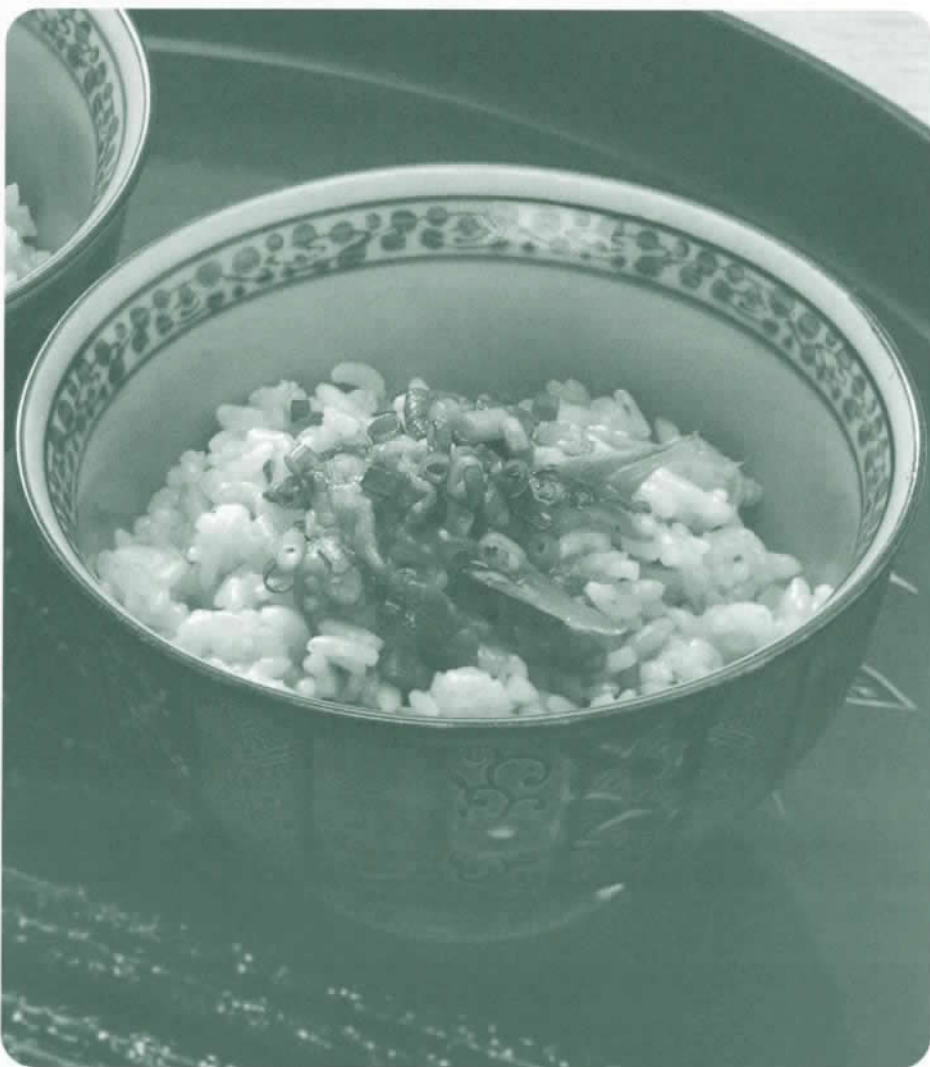
料理集

白米

- この料理集で使用しているカップは
  お米 ……………1カップ　0.18L（約1合）
  その他の材料 ……1カップ　0.2L
- この料理集で使用している単位は
  1kcal（キロカロリー）＝4.2kJ（キロジュール）
  1ml（ミリリットル）＝1cc（シーシー）
- この料理集に使用しているスプーンの質量（重量）は

	小さじ（5ml）	大さじ（15ml）
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	5g	15g
砂糖	3g	9g

ごぼうの香りにお肉のうまみをプラス

牛肉とごぼうごはん

炊き分け	炊飯時間
白米	約45分

1人分 約650kcal

材　料（4人分）

米（うるち米） ………… カップ3
牛薄切り肉 ……………… 150g
ごぼう …………………… 70g
あさつき ………………… 適量
サラダ油 ……………… 大さじ1
Ⓐ しょうが汁 ………… 小さじ1
　 酒 …………………… 大さじ3
　 砂糖 ……………… 大さじ2½
　 しょうゆ ………… 大さじ2
Ⓑ 酒 …………………… 大さじ2
　 しょうゆ ………… 大さじ1

作りかた

❶米は洗ってⒷを加えて水加減します。
❷健康メニューキーで「白米」を選び、炊飯キーを押します。
❸牛肉は1cm幅に切り、ごぼうはささがきにして水につけ、アク抜きしてザルにあげます。
❹フライパンに油を熱してごぼうを炒め、しんなりしてきたら牛肉を入れてさっと炒め、Ⓐを加えて煮つめます。
❺炊きあがったら④を加え、軽く混ぜて器に盛り、小口切りにしたあさつきを散らします。

あつあつがおいしい

きのこのドリア

炊き分け	炊飯時間
（白米）軟	約55分

1人分 約689kcal

材　料（4人分）

米（うるち米）‥ カップ3
しめじ ……… 2パック
えのき ……………… 1束
玉ねぎ ………… 中½個
ベーコン ………… 4枚
Ⓐ バター … 大さじ1
　 塩 ……… 小さじ1
バター ……………… 大さじ1
塩・こしょう ……… 各少々
ホワイトソース
　バター・小麦粉 … 各大さじ4
　牛乳 …………… カップ4
　塩・こしょう …… 各少々
とろけるチーズ、パセリ
　（みじん切り）…… 各少々

作りかた

❶米を洗って「白米」の水位目盛り3に水加減しⒶを入れます。
❷健康メニューキーで「（白米）軟」を選び、炊飯キーを押します。残りごはんを利用する場合は、フライパンにバターを熱し、ごはんを炒めて塩、こしょうをします。
❸しめじは石づきを取り、手で細かくさき、えのきは根を切り取って半分に切ります。玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切ります。
❹フライパンにバターを熱し③を炒め、塩、こしょうをします。
❺ホワイトソースは鍋に小麦粉を入れ、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜます。次にバターを加えて弱火にかけ、とろみがつくまで混ぜ、塩、こしょうをします。
❻グラタン皿にバター（分量外）を塗り、ごはんを入れて④をのせ、⑤をかけます。とろけるチーズをのせオーブンで焦げ色がつくまで約8分間焼きます。焼きあがったらパセリのみじん切りをかけます。

おすしの基本

すしめし

炊き分け	炊飯時間
すしめし	約40分

1人分 約453kcal

材　料（4人分）

米（うるち米） ………… カップ3
昆布 …………………………… 15cm
合わせ酢
Ⓐ 酢 …………………… 大さじ5
　 砂糖 ……………… 大さじ1
　 塩 ………………… 小さじ1
Ⓑ 酢 …………………… 大さじ5
　 砂糖 ……………… 大さじ2
　 塩 ………………… 小さじ1

ワンポイント

合わせ酢は好みにより調節してください。魚介類を使ったおすしは甘さをおさえてⒶ、ちらしずし、いなりすしは甘めのⒷ。

❶ 洗米
米はよく洗いザルに上げて水気をきります。

❷ 下ごしらえ
昆布はふきんでふいて汚れを取り、切り込みを4～5箇所入れておきます。

❸ 水加減

内がまに①を入れ、「すし」の水位目盛り3に水加減し、②の昆布をのせます。

❹ 炊き分けを「（白米）硬」にして炊飯

健康メニューキーで「（白米）硬」を選び、炊飯キーを押します。

❺ 酢をかける

炊きあがったら昆布を取り出し、飯台にごはんを移し、合わせ酢を全体にかけて切るように混ぜます。

❻ 冷ます

混ぜて1分ほどしたら、うちわであおぎ人肌程度に冷まし、ぬれぶきんをかけておきます。

おかゆ／中華がゆ

「おかゆ／中華がゆ」について

- 「おかゆ」は具や調味料を入れずに炊く場合、「中華がゆ」は具や調味料を入れて炊く場合に選んでください。「中華がゆ」は具や調味料の油分があっても、お米が水を吸いやすい火加減で、とろりとしたおかゆになります。
- 「おかゆ」「中華がゆ」の水位目盛りの水加減は、重湯（おもゆ）がほとんどない「全がゆ」です。お好みに合わせて重湯の量を調整したい場合は、水加減で調節せずに、お米の量で調節してください。例えば、お米3/4カップ（1/4カップ減）とし、1カップの水位目盛りに水加減すると7分がゆ程度になります。
- 「中華がゆ」の具の量は、お米の30～50%が適当です。（お米1カップにつき、具の量は45～75g）
- とろみの強い調味料や塩分の濃い調味料を使うと、うまく炊けないことがあります。
- お米と具を混ぜて炊くと、うまく炊けないことがあります。調味料と水で水加減した後に、具をお米の上に載せてください。
- 保温はせずに、お早めにお召し上がりください。時間がたつとのり状になり、「中華がゆ」はにおいや変質のもとになります。

とろりとした味わいが格別

白がゆ

炊き分け	炊飯時間
おかゆ	約60分

1人分 約55kcal

材料（4人分）

米（うるち米）……………………カップ1

❶ 水加減

洗った米を内がまに入れ、「おかゆ」の水位目盛り1に水加減します。

❷炊き分けを「おかゆ」にして炊飯

健康メニューキーで「おかゆ」を選び、炊飯キーを押します。

❸ かき混ぜる

炊きあがったら軽くかき混ぜます。

ワンポイント

- おかゆは炊きたてが一番。食べるタイミングに合わせて炊きましょう。

1月7日の朝食にはぜひこのおかゆを

七草がゆ

炊き分け	炊飯時間
おかゆ	約60分

1人分 約192cal

材料（4人分）

米（うるち米）……………………カップ1
七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）……………………80～100g
もち……………………2個
塩……………………適量

作りかた

❶米は洗って「おかゆ」の水位目盛り1に水加減します。
❷健康メニューキーで「おかゆ」を選び、炊飯キーを押します。
❸七草はきれいに洗い、塩ひとつまみを加えた熱湯でサッとゆでて水にとり、水気をしぼって細かくきざんでおきます。
❹もちは1個を4つに切り、やわらかくゆでるか、焼き網でこがさないように焼きます。
❺炊きあがったら③、④と塩を入れて混ぜ、器に盛ります。

ワンポイント

- 七草が手に入らないシーズンのときは、せりや大根、小松菜など、青菜の葉の部分だけを利用します。

鶏肉が入ってもさっぱりした

中華風鶏がゆ

炊き分け	炊飯時間
中華がゆ	約80分

1人分 約155kcal

材料（4人分）

米（うるち米）……………………カップ1
鶏むね肉（皮なし）……………………50g
固形スープの素……………………1個
長ねぎ、白ごま（いったもの）……各少々
Ⓐ 長ねぎの葉……………………少々
　 しょうがの皮……………………少々
Ⓑ 酒……………………大さじ1
　 しょうゆ……………………小さじ1
塩……………………小さじ1/2

作りかた

❶なべに鶏肉を入れ、水カップ3とⒶを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとり、鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。
❷洗った米は①のゆで汁と水で「中華がゆ」の水位目盛り1に水加減し、塩とスープの素を加えて混ぜます。
❸健康メニューキーで「中華がゆ」を選び、炊飯キーを押します。
❹炊きあがったら①の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛ってしらがねぎ、白ごまをのせます。

色どりのきれいな

洋風おかゆ（トマト風味）

炊き分け	炊飯時間
中華がゆ	約85分

1人分 約245kcal

材　料（4人分）

米（うるち米）……カップ1
トマト（皮をむき、種をとる）……小2個
玉ねぎ……小1個
しめじ……1パック
バター……大さじ3
砂糖……小さじ1
塩……小さじ1
こしょう……適量
固形スープの素……1½個
バジル（乾燥）……少々
パセリのみじん切り……少々

作りかた

❶トマト、玉ねぎはみじん切り、しめじは石づきを取って小房に分けます。
❷フライパンにバターを熱し、①の材料をよく炒め、砂糖、塩、こしょうで軽く味をつけて冷ましておきます。
❸米を洗って、「中華がゆ」の水位目盛り1に水加減します。
❹③に固形スープの素を砕いて入れ、軽く混ぜたらよく冷ました②を上にのせ乾燥バジルをふり入れます。
❺健康メニューキーで「中華がゆ」を選び、炊飯キーを押します。
❻炊きあがったら、器に盛りパセリのみじん切りを散らします。

素朴なあじわい

麦とろごはん

炊き分け	炊飯時間
麦ごはん	約55分

1人分 約440kcal

材　料（4人分）

米（うるち米）……カップ2
押麦……カップ1
山芋……250g
Ⓐ　だし汁……カップ½
　　しょうゆ……大さじ1
　　みりん……小さじ1
青のり粉……少々

作りかた

❶米と押麦を混ぜて軽く洗います。
❷「麦ごはん」の水位目盛り3に水加減します。
❸健康メニューキーで「麦ごはん」を選び、炊飯キーを押します。
❹Ⓐを合わせます。
❺山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、Ⓐを少しずつ加えてのばします。（Ⓐの量は好みで加減してください。）
❻器に麦ごはんを盛り、⑤のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。

ワンポイント

●炊きあがったらよくほぐし、しばらく蒸らすと、いっそうおいしく仕あがります。

わが家の人気ナンバーワン

鶏五目釜めし

炊き分け	炊飯時間
炊き込み	約58分

1人分 約512kcal

材　料（3人分）

米（うるち米）……カップ2
鶏もも肉……100g
絹さや……少々
にんじん……¼本（約40g）
糸こんにゃく……30g
油揚げ（油抜き）……1枚
干ししいたけ……中1枚
Ⓐ　干ししいたけのもどし汁……カップ1
　　酒……大さじ3
　　塩……小さじ1
　　砂糖……大さじ1
　　しょうゆ……大さじ1

❶ 材料の下ごしらえ

干ししいたけは水でもどしてせん切り。
鶏もも肉、にんじん、油揚げもせん切り。
糸こんにゃくは水気をとり2～3cmの長さに切ります。

❷ 水加減

洗った米を内がまに入れ、Ⓐと水で「炊込み」の水位目盛り2に水加減します。

❸ 具をのせる

具を米の上にのせます。具はかき混ぜないでください。

❹ 炊き分けを「炊き込み」にして炊飯

健康メニューキーで「炊き込み」を選び、炊飯キーを押します。

❺ ほぐす

炊きあがったらごはんをほぐして、器に盛り、塩ゆでして細く切った絹さやを散らします。

ワンポイント

●レシピは2カップ分です。3カップの場合は、具を2カップと同量にし、調味料をお好みに応じて増やしてください。
●とろみの強い調味料や塩分の濃い調味料を使うと炊飯が早めに終わりごはんが炊けません。
●お米と具を混ぜて炊くとうまく炊けないことがあります。
●水加減は調味料と水で内がまの水位目盛りに合わせてください。
栗、豆など水分を吸う具のときは少し多めに水加減します。
●白米よりお焦げが強くなります。
●においや変質のもとになるので、保温はしないでください。

春の香りを運ぶ

たけのこごはん

炊き分け	炊飯時間
炊き込み	約55分

1人分
約218kcal

材　料（3人分）

米（うるち米）……………………カップ2
ゆでたけのこ……………………150g
油揚げ……………………………1枚
木の芽……………………………少々
Ⓐ［酒、砂糖、しょうゆ………各大さじ1
　　だし汁…………………………大さじ2
Ⓑ［酒………………………………大さじ2
　　しょうゆ………………………大さじ1
　　塩…………………………………小さじ2/3

作りかた

❶たけのこはいちょう切り、油抜きした油揚げは、たんざくに切ります。
❷鍋に①とⒶ入れて中火で煮つめます。
❸洗った米をⒷと水で水加減し、混ぜます。
❹①を米の上にのせ、健康メニューキーで「炊き込み」を選び、炊飯キーを押します。
❺炊きあがったらごはんをほぐし、器に盛って木の芽をあしらいます。

ワンポイント

●たけのこは、炊き込みごはんには根元、真ん中は煮もの、先の部分はお吸いものにどうぞ。

子供が大好き

三色ピラフ

炊き分け	炊飯時間
炊き込み	約53分

1人分
約493kcal

材　料（3人分）

米（うるち米）……………………カップ2
鶏肉………………………………80g
玉ねぎ……………………………小1/2個
にんじん…………………………40g
ピーマン…………………………1 1/2個
スイートコーン
（ホールスタイル・水気を切ったもの）……………100g
バター……………………………大さじ1 1/2
Ⓐ［白ワイン……………………大さじ1 1/2
　　スープの素…………………1個
　　塩…………………………………小さじ1弱

作りかた

❶鶏肉は小さめの角切り、玉ねぎはみじん切り、にんじんは5mm角に切ります。
❷フライパンにバターをとかし、①の野菜、鶏肉、コーンの順に炒めます。
❸洗った米をⒶと水で「炊き込み」の水位目盛り2よりやや少なめに水加減し、よく混ぜ（スープの素は砕く）、②をのせます。
❹健康メニューキーで「炊き込み」を選び、炊飯キーを押します。
❺炊きあがったらピーマンの角切りを加えて混ぜ、器に盛ります。

お祝いの日のごちそう

赤飯

炊き分け	炊飯時間
炊き込み	約50分

1人分
約443kcal

材　料（4人分）

米（うるち米）………カップ1/2
もち米………………カップ2 1/2
ささげ…………………………50g
（塩……………………小さじ1/2）

❶　材料の下ごしらえ

米ともち米は1時間くらい前に洗い、ザルにあげて水きりします。
ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁を分けて冷まします。

❷　水加減

おこわ
3
2
1

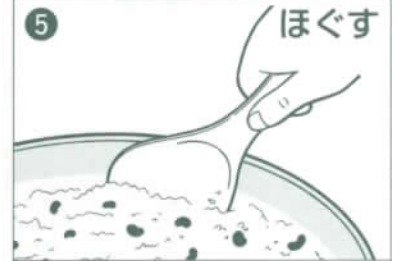
内がまに水きりした米、もち米を入れ、ゆで汁と水で「おこわ」の水位目盛り3に水加減し（塩を入れてかき混ぜ）ます。

❸　ささげを入れる

ささげを米の上にのせます。かき混ぜないでください。

❹炊き分けを「炊き込み」にして炊飯

健康メニューキーで「炊き込み」を選び、炊飯キーを押します。

❺　ほぐす

炊きあがったら軽くほぐし、ささげを混ぜます。

ワンポイント

●ささげは皮が破れないように弱火で20～30分硬めにゆでてください。
●水加減したあとはすぐ炊いてください。時間がたつとささげが水を吸って、うまく炊けないことがあります。

さめても固くならない

中華風おこわ/山菜おこわ

炊き分け	炊飯時間
炊き込み	約49分

材料（3人分）[中華風おこわ] 1人分約298kcal

米（うるち米）‥カップ1/2
もち米………カップ1 1/2
豚薄切り肉………50g
干ししいたけ………2枚
にんじん…………40g
長ねぎ……………1/2本
白ごま（いったもの）…大さじ1
サラダ油………小さじ1/2
スープの素…………1個
Ⓐ［酒……………大さじ2
　　しょうゆ……大さじ1

材料（3人分）[山菜おこわ] 1人分約341kcal

米（うるち米）‥カップ1/2
もち米………カップ1 1/2
山菜ミックス（水煮）
……………160g
油揚げ……………1枚
Ⓐ［酒…………大さじ2
　　しょうゆ…大さじ1
　　塩…………………少々
　　砂糖………大さじ1
白ごま（いったもの）……少々

作りかた[中華風おこわ]

❶米と、もち米は炊く1時間くらい前に洗い、ザルに上げておきます。
❷豚肉、水でもどした干ししいたけ、にんじんをせん切りにします。フライパンに油を熱して具を炒めます。
❸内がまに①を入れ、干ししいたけのもどし汁とⒶと水で「おこわ」の水位目盛り2に水加減します。
❹砕いたスープの素を加えてかき混ぜ②をのせます。
❺健康メニューキーで「炊き込み」を選び、炊飯キーを押します。
❻炊きあがったらねぎのみじん切り、白ごまを入れてほぐします。

作りかた[山菜おこわ]

❶米ともち米は炊く1時間くらい前に洗い、ザルに上げておきます。
❷油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切っておきます。山菜は水気をきっておきます。
❸内がまに米とⒶを入れ、「おこわ」の水位目盛り2に水加減します。
❹③の上に②を散らして、ふたをし健康メニューキーで「炊き込み」を選び、炊飯キーを押します。
❺炊きあがったら器に盛り、白ごまをふりかけます。

栄養満点

玄米

炊き分け	炊飯時間
玄米	約120分

1人分 約395kcal

材料（4人分）

玄米……………………カップ2

❶ **洗米**

もみがらなどを取り除きながら、たっぷりの水で4～5回よく洗います。

❷ **水加減**

➡ 玄米 2～1

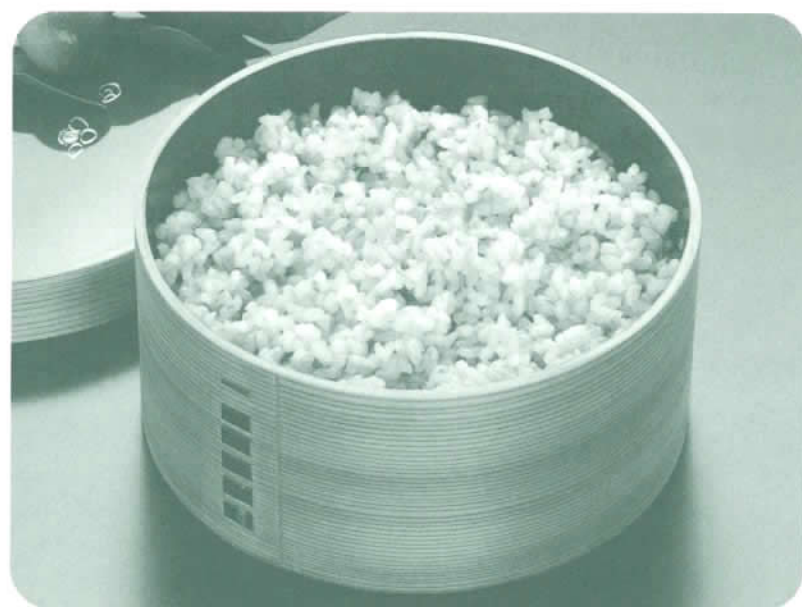
「玄米」の水位目盛り2に水加減し、約2時間浸しておきます。

❸ **炊き分けを玄米にして炊飯**

炊飯

健康メニューキーで「玄米」を選び、炊飯キーを押します。

❹ **ほぐす**

炊きあがったら玄米をほぐします。

ワンポイント

- 炊く2時間くらい前に洗米し、水加減して浸しておいてください。
- 炊き込みのときは固い材料と合わせてください。大豆、黒豆、あずきなどの豆類、ちりめんじゃこ、栗、根菜類など比較的固いものと炊き込むと玄米とのバランスがとれ、おいしく食べられます。
- 炊きあがったら、ほぐしてしばらく蒸らすと、いっそうおいしくなります。

ひじき入り玄米ごはん

炊き分け	炊飯時間
玄米	約120分

1人分 約420kcal

材　料（4人分）

玄米……………………カップ2

Ⓐ
- 油揚げ……………………$1\frac{1}{2}$枚
- もどしたひじき……………60g
- にんじん（せん切り）………40g

Ⓑ
- 酒……………………大さじ$1\frac{1}{2}$
- しょうゆ………………大さじ1
- 塩……………………小さじ$\frac{1}{4}$

白ごま（いったもの）…………少々

作りかた

❶油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
❷玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてから「玄米」の水位目盛2に水加減して、2時間以上浸しておきます。

❸Ⓑを入れて軽くかき混ぜてから、Ⓐをのせ、健康メニューキーで玄米を選び、炊飯キーを押します。
❹炊き上がったら、ほぐして器に盛り、白ごまをふります。

かんたん・カロリーひかえめ

たまご雑炊

かんたん	炊飯時間
雑炊キー	約18分

1人分 約130kcal

材　料（4人分）

保温中のごはんまたは冷やごはん……………………300g
だし汁（水＋粉末だし1袋）……………………400～450ml
とき卵……………………1個

作りかた

❶保温中の場合切キーを押して保温を切り、残りごはんがひたひたになるよりも少し多めになる程度のだし汁を入れ、軽くかき混ぜます。
❷かんたん雑炊キーを押します。
❸できあがったら、とき卵をまんべんなくかけて軽くかき混ぜ、器に盛ります。

ワンポイント

- だし汁は［市販の雑炊のもと＋水］でもおいしくできます。
- だし汁の量はごはんの量にあわせて調節してください。
- すでに火の通った具（おかずの残り物など）や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

トマトとツナの雑炊

かんたん	炊飯時間
雑炊キー	約18分

1人分 約128kcal

材　料（4人分）

保温中のごはんまたは冷やごはん……200g
トマトの水煮（缶詰）………小$\frac{1}{2}$缶（100g）
ツナ（缶詰・ノンオイル）………小$\frac{1}{2}$缶（80g）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）………………小$\frac{1}{4}$個
- マッシュルーム（スライス）………………4個
- バター………………10g

スープ（固形スープ$\frac{1}{2}$個をとく）……350ml程度
塩・こしょう……………………少々
パセリ（みじん切り）……………………少々

作りかた

❶トマトの水煮は、汁を別の容器に取っておき、1cm角に切っておきます。ツナは汁気を切ってほぐしておきます。
❷保温中の場合切キーを押して保温を切り、残りごはんにトマトと水煮の汁とスープを入れて塩、こしょうをし、軽く混ぜます。
❸Ⓐとツナをのせかんたん雑炊キーを押します。
❹できあがったら、器に盛り、パセリを散らします。

ワンポイント

- スープの量は、ごはんがひたひたになるよりも多めになるように調節してください。

日立IHジャー炊飯器保証書　持込修理

保証期間内に取扱説明書、本体ラベル等の注意書きにしたがって正常な使用状態で使用していて故障した場合には、本書記載内容にもとづきお買い上げの販売店が無料修理いたします。
お買い上げの日から下記の期間内に故障した場合は、商品と本書をお持ちいただき、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。なお、商品をお買い上げの販売店(修理申出先)やメーカーへ送付した場合の送料等はお客さまの負担となります。

型名	RZ-DK06	※お買い上げ日	保証期間
		平成　年　月　日	本体：1年
※お客様	ご住所 ご芳名	〒 様	
※販売店	住所 店名	電話	

※印欄に記入のない場合は無効となりますから必ずご確認ください。

1.保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。
(イ)使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障または損傷。
(ロ)お買い上げ後の落下、引っ越し、輸送等による故障または損傷。
(ハ)火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や異常電圧による故障または損傷。
(ニ)車両、船舶にとう載して使用された場合に生じた故障または損傷。
(ホ)業務用に使用されて生じた故障または損傷。
(ヘ)本書のご提示がない場合。
(ト)本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
2.この商品について出張修理をご希望の場合には、出張に要する実費を申し受けます。
3.ご転居の場合は事前にお買い上げの販売店にご相談ください。
4.贈答品等で本書に記入してあるお買い上げの販売店に修理をご依頼になれない場合には取扱説明書の20ページの日立家電品ご相談窓口一覧表をご覧のうえ、お近くの窓口にご相談ください。
5.本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保存してください。
6.本書は日本国内においてのみ有効です。Effective only in Japan.

●この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。
したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買い上げの販売店または取扱説明書の20ページの日立家電品ご相談窓口一覧表の窓口にお問い合わせください。
●保証期間経過後の修理、補修用性能部品の保有期間について詳しくは、取扱説明書をご覧ください。

修理メモ

日立ホーム&ライフソリューション株式会社
〒105−8410　東京都港区西新橋2−15−12　電話 (03) 3502−2111